



Родительская газета

Газета выходит с 2000 года

Выпуск № 58, 2018 год

2018 год объявлен в России Годом добровольца и волонтера. Это положит начало системной работе для развития волонтерского движения в будущем и позволит сконцентрироваться на решении основных проблем добровольчества: повышение престижа работы волонтеров, расширение сферы их участия в благотворительной деятельности, развитие единого информационного пространства.

В России только 7% населения участвуют в волонтерском движении и около 15 процентов принимают участие в каких-либо общественных делах. Согласно опросам, две трети населения страны готовы оказать помощь незнакомому человеку, попавшему в беду.



2018 ГОД – ГОД ВОЛОНТЕРА И ДОБРОВОЛЬЦА

Задача социального становления личности ребенка сегодня является важной и актуальной. От того, какие ценности будут сформированы у детей сегодня, от того насколько они будут готовы к новому типу социальных отношений, зависит путь развития нашего общества и в настоящее время, и в будущем. В связи с этим важную социально-значимую роль приобретает организация деятельности по созданию условий для социального становления подростков, развития их социальной активности.

Одно из ведущих направлений в деятельности подростка – общественно-значимая деятельность: он вступает в новые социальные отношения со сверстниками, развивает свои средства общения с окружающими, что способствует удовлетворению его потребности в общении со сверстниками и взрослыми, уважению со стороны старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению. А также у подростка появляется возможность осознать и оценить себя, приобрести уверенность в себе, сформировать общественно-направленную мотивацию.

Волонтерство способствует включению детей и подростков в социально-значимую деятельность, что способствует формированию их лидерской позиции, развитию инициативы и общественной активности, помогает обрести жизненный опыт.

Добровольческая деятельность формирует в человеке чувство нравственного воспитания, возрождение в молодежной среде фундаментальных ценностей, таких как, отзывчивость, милосердие, доброта, справедливость, гуманность.

В Туле действуют довольно много волонтерских организаций, куда вовлечены дети и подростки. Их цель – направить положительные побуждения молодого поколения на осуществление добрых и полезных дел, организовать их участие в благотворительных проектах, сформировать профессиональные навыки в области волонтерства.

Основная миссия таких организаций – безвозмездно помогать людям, нуждающимся в помощи, пропаганда идей добровольческого труда на благо общества и привлечение молодежи к решению социально значимых проблем.

Волонтерское движение набирает большие обороты среди об-

разовательных организаций города: ребята принимают участие в мероприятиях и в социальных проектах, в решении различных социальных проблем в обществе, показывают свою гражданскую активность и неравнодушие к людям, которым нужна помощь.

Убежден, именно из тысяч, миллионов искренних, душевных поступков складывается доверие, уважение, взаимная поддержка в обществе в целом. А это значит, что нам с вами по плечу любые, самые сложные задачи. И в этой связи предлагаю объявить 2018 год Годом добровольца и волонтера. Это станет признанием ваших заслуг перед людьми, перед самыми простыми нашими гражданами, которым вы оказываете помощь и поддержку, оценкой вашего колоссального вклада в развитие нашей страны. Это будет ваш год, год всех граждан страны, чья воля, энергия, великодушие и есть главная сила России.

Президент Российской Федерации
Владимир Путин



Сегодня добровольческое движение в России переживает новый подъем. Необходимость личного участия в решении проблем, стоящих перед обществом и государством, все больше приходит в сознание людей. Они готовы безвозмездно посвятить этому свое время, использовать свои опыт и знания.

Программы деятельности современных детских общественных объединений строятся с учетом интересов детей и подростков, основываясь на их инициативе и общественной активности. Участие в работе детских общественных организаций и объединений значительно расширяют опыт, знания и умения растущего гражданина, помогают ему выстраивать социальные отношения, реализовывать свой лидерский и творческий потенциал. Клуб «Я – волонтер» – сообщество единомышленников, объединенное желанием оказывать помощь и поддержку всем, кто в них нуждается.

Новизна программы состоит в особенной организации деятельности детей, которая позволит ребенку без особых трудностей включиться в социально-полезную деятельность, выступать организаторами волонтерских социально-значимых акций, а в дальнейшем приобрести способность решать глобальные общественные и экономические проблемы. Данная цель достигается с помощью создания полноценной общественной организации, которая не только обучит участников навыкам волонтерства, откроет перспективы роста, позволит выбрать любимое дело, но и поможет понять основы создания и функционирования юридического лица. В рамках действия данной организации, учащиеся проходят различные формы обучения, в том числе мастер-классы, необходимые для реализации своей уставной деятельности, принимают активное участие в волонтер-

ских акциях, в том числе и тех, которые организуют Тульская городская школьная Дума и Городское детское общественное движение «Юная Тула».

Акция «Дар Памяти»

Ежегодно накануне 9 мая Городское детское общественное движение «Юная Тула» проводит городскую акцию «Дар Памяти», которая заключается в благоустройстве Всехсвятского кладбища г. Тулы, безымянных могил погибших воинов-участников Великой Отечественной войны. В акции принимают участие представители районных детских общественных организаций, городской штаб актива движения, городской вожатский отряд «Компас». Акция проводится в течение 10 лет.

Акция «Аллея школьников города»

Тульская городская школьная Дума ежегодно проводит акцию «Аллея школьников города», целью которой является создание аллеи зеленых насаждений на территории образовательных учреждений, парков, скверов г. Тулы. Данная акция приурочена к памятным датам или событиям. Акция реализуется в течение 9 лет.

Акция «Час без Интернета»

Городское детское общественное движение «Юная Тула» традиционно проводит акцию «Час без Интернета», целью которой является снижение активности детей в сети Интернет и вовлечение их в различные формы активной досуговой деятельности.

В теплое время года игры проводятся на свежем воздухе:





в Тульском кремле, территории Городского центра развития и научно-технического творчества детей и юношества, скверах и парках города Тулы. Акция осуществляется в течение 3 лет.

Акция «Письмо в детство»

Тульская городская школьная Дума реализует акцию «Письмо в детство», целью которой является сохранение традиций Дворца пионеров, с которого начинается история Центра развития и научно-технического творчества детей, изучение биографии выпускников и педагогов учреждения. Участники акции пишут письма и пожелания обучающимся, коллективам и работникам центра. В 2017 году акция была приурочена к 80-летию Дворца пионеров.

Акция «Дед Мороз+»

В рамках ежегодной акции «Дед Мороз+», которая прово-

дится уже 10 лет, участники Городского детского общественного движения «Юная Тула» готовят новогодние подарки и праздничные поздравления для детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также посещают больницы, детские дома и школы-интернаты города Тулы. Акция проводится в течение 10 лет.

Акция «Подари сказку детям»

Тульская городская школьная Дума в преддверии празднования Нового года проводит акцию «Подари сказку детям», в рамках которой депутаты организуют сбор детских книг, настольных игр и канцтоваров в центрах образования, где они обучаются. Лидеры ученического самоуправления города Тулы готовят развлекательную новогоднюю программу для ребят с ограниченными

возможностями здоровья и вручают подарки. Акция проводится в течение 3 лет.

Проект «Безопасная дорога в школу»

Тульское местное отделение Российского движения школьников разработало просветительский проект «Безопасная дорога в школу», целью которого является выявление потенциально опасных участков дорог, находящихся вблизи образовательных учреждений, и формирование у обучающихся навыков безопасного поведения на проезжей части. Результатом реализации проекта станет создание карты опасных участков дороги, расположенных вблизи образовательных организаций города Тулы.

Проект «С чего начинается Родина»

Просветительский проект «С чего начинается Родина» разработан Тульским местным отделением Российского движения школьников и направлен на увековечивание подвигов юных героев Советского Союза и Российской Федерации.

Проект «По страницам истории»

Просветительский проект Тульского местного отделения Российского движения школьников направлен на изучение истории детского движения в городе Туле. Предполагается создание информационных альбомов для демонстрации обучающимся образовательных организаций города Тулы и дальнейшей работы по данным материалам.

Симонова О. И.,

Котова А. М.,

педагоги-организаторы
МБУДО «ГЦРиНТТДиУ»





ВОЛОНТЕРСТВО: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

«Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей»

Д. Дидро

Волонтер – новый термин, но не новое явление в общественной жизни нашей страны. Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Современное развитие волонтерское движение получило в связи с растущим числом социальных проблем, в решении которых волонтеры незаменимы. В основе волонтерского движения лежит старый как мир принцип «Хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому».

В феврале 2014 года в Центре внешкольной работы появилась команда волонтеров «Лидер». С чего все началось? На заседании интеллектуального клуба «Дилемма», в состав которого входят обучающиеся, студенты, педагоги, решили обсудить проблему «Волонтерство: новые возможности». Разговор получился увлекательный и очень позитивный, тогда и возникла мысль создать несколько добровольческих проектов и их презентовать во время заседания клуба. Так идея волонтерской деятельности стала приобретать реальные черты: родились и название для команды волонтеров «Лидер», и девиз «Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей».



Ребята получают опыт и во время проведения интерактивных программ для детей на городских и региональных площадках «День города», «День защиты детей», «Широкая Масленица», «Безопасный город», «С днем рождения, Парк», «Белый цветок», новогодних музыкально-театрализованных шоу для детей города Тулы, многих других мероприятиях.

Для поддержки детей-инвалидов и их семей в Центре внешкольной работы действует клуб «Центр добрых сердец». Главной идеей клуба является инклюзия в его деятельности, а одними из главных помощников в клубе являются волонтеры. Стало уже традиционным проведение благотворительных акций «Подари ребенку Новый год!», «Дед Мороз+», «Белый цветок», новогодних спектаклей театральной студии «На Октябрьской» с поздравлениями и вручением новогодних подарков, мастер-классов

по аквагриму, оригами, декупажу, аэропластике, концертных программ и многих других дел.

Детская фантазия, окрыленная идеей добра, не знает границ. Ежегодно участники команды волонтеров «Лидер» участвуют в общегородской акции «Бессметный полк». Все начинается с возложения цветов к мемориальной доске на здании нашего Центра и митинга Памяти, а затем в рядах общегородской колонны «Бессмертного полка» ребята идут с фотографиями Героев Советского Союза Н.А. Токарева, Б.А. Булата, А.М. Кобзева, С.Н. Судейского – учащихся бывшей школы № 1, в здании которой ныне располагается Центр внешкольной работы, и фотографиями своих родственников-участников Великой Отечественной войны. Акция «Память наших сердец», которую проводят волонтеры Центра на протяжении трех лет, посвящена памяти тех, кто не вернулся с полей сражений. Накануне 9 мая ребята проводят экологический субботник на братском захоронении Спасского кладбища в Заречье. Но волонтеры помнят и о ныне здравствующих ветеранах: для них устраивается концерт в честь Дня Победы, проводятся акции «Ветеран рядом», «Огонек души».

Своей заботой волонтеры не обходят бездомных животных (акция «Помоги бездомным животным»), птиц (акция «Не оставим без дворца ни синицу, ни скворца»), зеленые насаждения (Всероссийский Эко-марафон ПЕРЕРАБОТКА «Сдай макулатуру – Спаси дерево»).



Профилактические акции «Anti-микс-соль» (по уничтожению незаконной рекламы наркотических средств на улицах Заречья), организация интерактивных площадок «Жизнь прекрасна» в ходе межведомственной акции «Знать, чтобы жить», участие в международных акциях «16 дней против насилия», «СТОП ВИЧ/СПИД» – ответ команды волонтеров на вызовы современного мира.

Зачем ребята становятся волонтерами? Есть много причин: интерес, желание проявить творческие возможности, поиск новых друзей, трансляция своего опыта, чувство взрослости. Но самое главное – в основе деятельности лежит благородная идея, отражающая важность и принципы деятельности. Именно она определяет, будет ли человек понимать, что он делает и зачем, появятся ли у него гордость, самоуважение и удовлетворение от работы.

За время существования команды волонтеров «Лидер» более ста человек прошли школу добровольчества. Волонтерская книжка – особое отличие волонтера – всегда вручается в торжественной обстановке. Среди волонтеров есть ребята, награжденные за активную деятельность грамотой



главы администрации г. Тулы, благодарностью управления по культуре, спорту и молодежной политике, уполномоченного по правам человека в Тульской области, также победитель муниципального конкурса «Волонтер-2016». Опыт работы команды волонтеров был представлен среди материалов МБУДО «ЦВР» в рамках Открытого Публичного Всероссийского смотр-конкурса образовательных организаций, в котором Центр внешкольной работы получил диплом лауреата-победителя.

В 2017 году в нашем учреждении открыта «Школа волонтера», которая работает по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе с аналогичным названием. Педагог, который реализует данную программу, – один из самых активных волонтеров команды «Лидер».

Каковы планы на будущее? Сохранить традиции, которые появились за эти четыре года, попробовать свои силы в медицинском волонтерстве, развивать сетевое сотрудничество с командами волонтеров в нашем городе, представить свой опыт волонтерской практики на муниципальном уровне.

Молчанова О. А.,
методист МБУДО «ЦВР»



ДОБРО В ЛАДОШКАХ

В Центре детского творчества дети занимаются в Клубе раннего развития «ЭВРИКА». Одним из направлений работы Клуба является реализация обра-

зовательного проекта «Добро в ладошках», целью которого является содействие развитию социализации дошкольников в обществе, обеспечение процесса формирования таких

важных качеств как милосердие, сочувствие, сопереживание, бескорыстие, через тематические занятия социально-нравственной направленности.

В наше время приходится отмечать, что хотя 21 век уже полностью набирает обороты, жестокость и чёрствость людей продолжает присутствовать и среди подрастающего поколения, и среди подростков. Успешность и финансовое благополучие как характеристика состоявшегося гражданина надёжно укоренились и стали ведущими приоритетами на современном этапе. Понятия «бескорыстие», «гуманность», «сочувствие», «сопереживание» ушли на второй план. Отсутствие этих качеств делает личность современного человека эгоистичной и неполноценной. Одной из важных задач современного педагога является формирование полноценной личности, что особенно успешно можно решить через систему дополнительного образования.



В отечественной педагогике накоплен большой опыт социализации подростков. Пионерские дружины и комсомольские активы, тимуровцы и юные следопыты – далеко не полный перечень разных форм, направленных на формирование и развитие социальных и, главным образом, политических взглядов подростков. Вот только довольно часто лишены они были одного – свободы выбора.

Ушедшие в прошлое старые формы организации досуга учащихся и изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране, требовали появления новых подходов и методов активизации подростков. Волонтерское движение может стать одной из форм вовлечения подростков в социальную активность, средством формирования политической и социальной компетенции подрастающего поколения.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом развития гуманных качеств личности, однако, в возрасте 6-7 лет отмечается снижение доли проявляемого сочувствия, что подтверждает возрастную трансформацию социальных переживаний и необходимости внесения корректив в процесс социализации старших дошкольников. Исследования, проведенные на базе Центра детского творчества, подтверждают данную закономерность. Доминирующие прояв-



ления милосердия, сочувствия, сопереживания, обнаружилось только у 60% дошкольников и то в большей степени по отношению к сверстникам. Таким образом, несовершенство методической работы в данном направлении для формирования инициативной группы педагогов и родителей по ознакомлению дошкольников с волонтерским движением, наиболее успешно можно восполнить в стенах учреждения дополнительного образования для развития этих гуманных качеств личности. Ознакомление с волонтерским движением – это уникальная возможность влиять на процесс формирования личностных качеств ребёнка.

На занятиях клуба раннего развития «Эврика» к элементам обучения грамоте добавляются темы,

связанные с понятиями добра, бескорыстия, милосердия, сочувствия, сопереживания, на примере произведений известной детской литературы (авторы: В. Осеева, Л. Толстой, М. Пришвин, В. Бианки, А. Погорельский и т.д.). Обучаясь основам математических представлений, знакомясь с понятиями «часть, целое, половина», дети приобретают умения делиться с окружающими. В дальнейшем эти понятия и качества закрепляются в сюжетно-ролевых и импровизационных играх, которые вызывают у обучающихся повышенный интерес. Базируясь на методах музейной педагогики, высокий эффект достигается при посещении мастер-классов в музеях города.

Проект «Добро в ладошках», направленный на активное развитие у детей сочувствия и соучастия, их отношение к гуманным и милосердным поступкам в единстве мотивационного когнитивного и деятельностно-практического компонента, оказался очень перспективным по своей социальной значимости. Сформированные у дошкольников первичные представления о роли и месте отзывчивости и бескорыстия в современном обществе доказывают, что и в дальнейшем эти качества необходимо развивать и воспитывать у детей способных оказывать поддержку и помощь тем, кто в ней нуждается.

Минина М. Ю.,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ЦДТ»





СОЮЗ НЕРАВНОДУШНЫХ



Добровольчество – это эффективный путь становления личности, который позволяет старшеклассникам в достаточно короткие сроки получить многообразие навыков, необходимых для успешной реализации в социальной и экономической жизни общества. Среди них и эффективная коммуникация с очень разными людьми, осознанное принятие решений в стрессовых ситуациях, умение находить дефицитные ресурсы, работать в команде и многое другое.

В Доме детского творчества уже пятый год работает волонтерское объединение «Союз равнодушных», которое также является и Штабом детского общественного движения Пролетарского округа «Дети России».

В основе мотивов, побуждающих подростков к добровольческой деятельности, лежит значительный спектр индивидуальных и социальных потребностей, присущих каждому человеку. В объединение «Союз равнодушных» приходят ребята, которые испытывают дефицит в общении, кто ищет единомышленников, чтобы помогать конкретным людям из чувства сострадания и милосердия, есть дети, которые не в полной мере испытывают ситуацию успеха в учебе, но при этом желают применить на практике свои знания, умения и таланты, и все они стремятся познать себя и получить новый житейский опыт.

И программа объединения помогает реализовать все эти потребности, в результате чего дети получают интересную жизнь, наполненную делами, у них появляется возможность проявить себя, показать свои способности, проводить реальные дела, имеющие большое значение для окружающих.

Штаб районного детского движения «Союз равнодушных» организует вместе со школьными общественными объединениями социальные акции:

- «Подари ребенку радость» – помощь детям с ограниченными возможностями здоровья;

- «Великое наследие» – краеведческое волонтерство и помощь пожилым людям;

- «Мосты дружбы» – шефство над социальными учреждениями для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

- «Здоровому все здорово!» – активная пропаганда здорового образа жизни среди сверстников и профилактика асоциальных явлений в молодежной среде;

- «Лето и мы» – работа в вожатских отрядах для проведения летней оздоровительной кампании;

- «Копилка добрых дел» – развитие традиций детского общественного движения.

При подготовке мероприятий каждой акции проводятся тренинги коллективного общения и разрешения конфликтных ситуаций, используется опыт командообразующих орлятских методик. В программу обучения волонтеров вошли наши разработки по разви-

тию лидерских компетенций. У подростков есть возможность использовать в добровольческой практике огромный потенциал коллективно-творческих дел. Участие в мастер-классах и форумах, изучение правил эффективной дискуссии и живой обмен идеями и опытом с единомышленниками на переговорных площадках – все это помогает подросткам самостоятельно выстраивать отношения с ровесниками, педагогами и родителями на принципах доверия, дружбы, взаимопонимания, взаимоуважения, равноправия.

Волонтерскую практику осваивают не только дети из объединения «Союз равнодушных», но и все участники районных социальных акций из образовательных учреждений Пролетарского округа. К каждой акции привлекается от 200 до 3000 детей и взрослых.

Один из важных вызовов нашего времени – это социализация детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Поэтому мы ежегодно объявляем акцию «Мосты дружбы». В этом году было решено продолжить шефство над воспитанниками отделения для несовершеннолетних Комплексного центра социального обслуживания населения Тульской области № 1. Сюда юные волонтеры приходят с развивающими и познавательными игровыми программами для инклюзивных групп.

Уже накоплен опыт проведения таких мероприятий, которым мы делимся с единомышленниками. Разработаны сценарии, подготовлены презентации, фонограммы и фильмы. Например, познавательная игровая программа «Святки на новый лад» для патронажных семей насыщена интересными фактами о святочных традициях. Подготовка к ней дала возможность подросткам погрузиться в народные традиции и познакомиться с приемами этнопедагогики, главные принципы которой формировались веками и основаны на российском менталитете и общечеловеческих гуманистических ценностях. В старину в многодетных семьях не только родители воспитывали детей, но и сами дети сильно влияли друг на друга

и очень рано осваивали социальную иерархию, правила общежития, моральные законы и нравственные табу, которые помогали сохранять мир, радость, здоровье и безопасность в семье.

Дети и родители узнают о классических традициях народных праздников, участвуют в театрализованных и творческих конкурсах, которые приближают древние обряды к современности. Фольклор используется для того, чтобы дать детям понять, как наблюдательны были люди, как они чувствовали многообразие и красоту природы, стремились сохранять и приумножать мудрость и мастеровитость. А еще святочные традиции ряжения и колядования используются как средство релаксации, так как ряжение в разные личины позволяет безнаказанно шалить и шутить, громко смеяться и танцевать без оглядки на оценку окружающих, что, по признанию медиков, служит хорошей психологической разгрузкой.

Есть в нашем активе патристические программы, такие как «Тульские Гавроши». Это позволяет вызвать у ребят чувство гордости и благодарности к людям, чье детство опалила война. Песни военных лет помогают создать атмосферу дружного единения и радости в честь Великой Победы.

Для первоклассников реализуется игровая программа «Школа волшебников»: творческие и интеллектуальные конкурсы,



нацеленные на мотивацию детей к познанию и обучению. При этом широко используются приемы сказкотерапии. Подростки-волонтеры чувствуют значимость и важность подобных встреч: они дарят радость и добро обездоленным детям и сами обретают важный опыт, особенно те, кто решил связать свое будущее с педагогикой.

Участие старшеклассников в акции «Мосты дружбы» дает им возможность реализовать свои знания, умения и навыки, которые они получили и в школе, и на занятиях объединения «Союз неравнодушных», пройти предпрофессиональные пробы как будущие педагоги, психологи и социальные работники. А еще у них появляется бесценный опыт альтруистической деятельности в команде единомышленников.

Пятый год подростки Пролетарского округа осваивают добровольческие методики в объединении «Союз неравнодушных», которое работает еще и как Штаб детского актива на базе Отдела Дома детского творчества по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, который является региональной стажировочной площадкой по вопросам снижения социальной изолированности детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

У нас в городе есть много детей с очень сложными, а порой неизлечимыми диагнозами. Дети эти лишены возможности двигаться и развиваться, как обычные ребята. Но не меньше лечения и ухода, этим детям нужны общение с ровесниками, искреннее дружеское участие и внимание, совместные игры, веселые занятия. Внимание и помощь нужны и родителям этих детей, так как болезнь ребенка делает и их социально ограниченными. Именно поэтому ежегодно организуется акция милосердия «Подари ребенку радость», цель которой практическое воплощение позитивных и продуктивных инклюзивных технологий.

Безусловно, не все подростки могут и готовы заниматься с особенными детьми. Поэтому первые тестовые занятия и игровые тренинги направлены на выявление индивидуальных способностей и склонностей,



чтобы в последствии индивидуально подходить к распределению волонтерского функционала во время конкретных дел акции. Кто-то активно участвует в сборе благотворительной помощи, кто-то занимается сценарной и другой организаторской работой, а кто-то изучает особенности детей с ОВЗ, приемы общения и развития в соответствии с конкретным диагнозом. При этом подростки познают и себя, свои способности, они утверждаются в своем намерении и в будущем профессионально заниматься педагогией, психологией, медициной и т.д.

Каждый декабрь в рамках детского общественного движения «Дети России» объявляется старт акции «Скоро Новый год!». Школьные активы организуют сбор подарков. Волонтеры «Союза неравнодушных» проводят мастер-классы «Мастерская Деда Мороза», на которых обучают ровесников изготавливать сувениры, которые затем продают на благотворительных ярмарках, сборы от которых идут на покупку персональных подарков для детей с инвалидностью. Но главное в нашей акции – это объезд семей с новогодними программами «Праздник на дом».

Летом индивидуальные посещения детей-инвалидов продолжают. Подростки сами назначают встречи, выбирают для них темы. А родители всегда с большой радостью и теплотой встречают новых друзей в своей семье.



Есть у нас и опыт проведения праздников для инклюзивных групп, где «солнечные дети» с синдромом Дауна играют и веселятся вместе с другими ребятами из объединений Дома детского творчества. Подобные программы готовятся так, чтобы игры-миксеры и командные конкурсы могли сблизить столь разных детей, чтобы возникало ощущение, что это одна большая дружная семья, где все могут проявить самые лучшие свои качества, таланты и способности.

Уже третий год Дом детского творчества и объединение «Союз неравнодушных» являются социальными партнерами автономной некоммерческой благотворительной организации «МОГУ!» в организации и проведении Открытого образовательного форума «Твой мир» для людей с ОВЗ и семей, воспитывающих детей-инвалидов. Основная идея форума – социальная адаптация молодых людей с ОВЗ как шанс на полно-

ценное участие в общественных и экономических процессах региона.

В деятельности волонтеров очень важен обмен практическим опытом и информационная поддержка друг друга, которую мы осуществляем посредством проведения конференций, переговоров площадок и мастер-классов. Клуб участвует в региональных Интернет-проектах и акциях в рамках Совета добровольцев Тульской области «Волонтер 71» и школы волонтеров «Добрые люди», работающих в рамках общественной организации «МОГУ!». На совместных тренингах волонтеры объединения рассказывают о своей практике и получают новые знания о специфических особенностях различных ограничений здоровья, изучают алгоритмы разработки, организации и проведения игр и развивающих занятий для особенных детей, развивают коммуникативные навыки и осваивают методики дискуссионной работы и социального проектирования.

Волонтерство позволяет подросткам познакомиться с интересными и активными людьми из разных социальных групп, включиться в конкретные общественно важные проекты и обрести важный жизненный и профессиональный опыт. Поэтому продолжается работа по программе «Союз неравнодушных» и не останавливается поиск новых форм и методов развития добровольчества.

Зарниченко Н. В.,
методист МБУДО «ДДТ»





ДОРОГОЙ ДОБРЫХ ДЕЛ



В рамках реализации патриотического и гражданского воспитания детей и подростков в Детско-юношеском Центре был организован волонтерский отряд «Дорогой Добрых Дел». Отряд «ДДД» функционирует уже 5 лет. За эти годы отряд неоднократно побеждал в городском конкурсе «Волонтер года», в номинациях «Команда года», «Личный вклад», а руководитель отряда Миронова Ксения Андреевна побеждала в номинации «Наставник года».

Секрет эффективной деятельности волонтерского отряда в активных, ответственных подростках, желающих изменить это мир к лучшему. В процессе своей дея-

тельности волонтеры принимают участие в социальных и благотворительных акциях, сами разрабатывают сценарии мероприятий и проводят творческие мастер-классы, социальные опросы, готовят агитационные выступления и интерактивные игры для школьников, оформляют информационные листовки по тематическим акциям и календарным праздникам.

Преимущественно волонтерскую деятельность отряд реализует по 3 ключевым направлениям: спорт и здоровый образ жизни, защита окружающей среды, благотворительность и работа с социально незащищенными группами населения.

Отряд «ДДД» активно принимает участие в обучающих тренингах и волонтерских семинарах Тульского волонтерского Центра «Родина», проводит совместные экологические акции с региональным отделением зеленого движения России «ЭКА», такие как посадки деревьев, эко-уроки, субботники. Особую долю составляет сотрудничество с администрацией Центрального парка культуры и отдыха имени П. П. Белоусова, в результате которого волонтеры ежегодно принимают участие в организации самых ярких праздников города: День города, Мам-парад, новогодние интермедии, Масленица, День Победы. Ежегодно наши волонтеры присоединяются к движению «Волонтеры Победы», организованному и в нашем регионе, ставшему преемником Всероссийского волонтерского корпуса 70-летия Победы.

Внутри отряда ведется обучающая деятельность для волонтеров в рамках организованной «Школы Волонтера». Тренинги, семинары, занятия проводят руководитель отряда К. А. Миронова и психолог центра М. В. Демьянова. А так же волонтерский отряд «ДДД» участвует в семинарах, форумах и тренингах, повышающих профессиональные навыки в добровольческой деятельности: Школа Волонтера «Сочиняй мечты», Областной форум «Молодежь – будущее России», Областной Форум «Окна Роста».

Миронова К. А.,
педагог-организатор
МБУДО «ДЮЦ»

Милосердием называется такая добродетель, благодаря которой любовь, питаемая нами к самим себе, переносится на других, не связанных с нами узами дружбы или родства, и даже на совершенно неизвестных нам людей, перед которыми у нас нет никаких обязательств и от которых мы не надеемся ничего получить и ничего не ждем.

Бернард Мандевилль,
английский философ,
писатель и экономист





ЮНАЯ ПОМОЩНИЦА



Второй год в отделении лечебной педагогики и абилитации Центра психолого-педагогического и социального сопровождения в работу группы включается волонтер, осуществляя сопровождение девочки с расстройствами аутистического спектра (РАС) на коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков коммуникации и социального взаимодействия. Волонтер - Лена С. – старшая сестра одного из воспитанников отделения, сама еще обучается в школе в старших

классах, задумывается о будущей профессии специального психолога. В 2016 году она проходила курсы школы волонтеров «Добрые люди» в АНБО «Могу». Лена из каждодневных жизненных ситуаций знает про особенности детей с аутизмом. Ее добровольное участие в работе группы помогает еще лучше усвоить приемы, стратегии работы с детьми с РАС, способствует эффективному включению девочки в работу группы (вовлекает ее в совместную деятельность с

детьми, побуждает начинать и доделывать предлагаемые задания).

Лена активно включается в подготовку и проведение праздников для детей – готовит атрибуты, конкурсы, берет на себя роль сказочного персонажа. В летний период активно участвует в мероприятиях летнего загородного лагеря «Лицом к миру», сопровождая детей на занятиях, помогая в организации и проведении походов, спортивных праздников, вечеров досуга.

Специалисты отделения и родители говорят Лене СПАСИБО за доброжелательное, чуткое отношение к детям с особыми потребностями.

Мы знаем, что среди молодежи, студентов много творческих, активных людей, которые готовы участвовать в жизни детей с особыми нуждами. Будем рады сотрудничеству со всеми желающими в отделении лечебной педагогики и абилитации «Центра ППиСС», где оказывается помощь детям с расстройствами аутистического спектра и детям с разными особенностями развития до 4-х лет.

Соловьева Ж. А.,
заведующая ОЛПиА(РЦИО)
МБУ ДО «Центр ППиСС»



НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ВОЛОНТЕРСТВЕ

Волонтерство, как социальное движение, зародилось на Западе, а первыми волонтерами были самаритяне, оказывающие помощь всем, кто в ней нуждался. Уже наверняка феномен волонтерства проявил себя в середине 19 века, к слову, официально зарождение волонтерского движения приписывают 1859 году. Именно в этом году Жан Анри Дюнан предложил создать Красный Крест – организацию для помощи раненым и пленным на добровольных началах.

Принципы волонтерства, которые в те годы сформулировал Жан Анри, и сегодня актуальны и востребованы. В 20 столетии волонтерское движение окрепло окончательно. Первые полноценные волонтерские организации были созданы в послевоенный период, когда в Европе активно пропагандировалась бескорыстная помощь пострадавшим в Первой Мировой. Сегодня волонтерское движение активно развивается и под-

держивается на государственном уровне, есть Координационный комитет международной волонтерской службы (CCIVS) под эгидой ЮНЕСКО, штаб-квартира которого находится в Париже.

И несколько интересных фактов, связанных с волонтерством:

– Международный день волонтерства отмечается 5 декабря, дату эту в свое время ввела ООН;

– «фирменным знаком» волонтера считается раскрытая ладонью поднятая рука;

– лидерами по количеству добровольцев в мире считаются Норвегия (57% жителей страны), Люксембург (55% населения) и Камерун (53% населения);

– 70% волонтеров принимают участие в неоплачиваемой работе с целью пересмотра своих представлений о жизни, людях и работе;

– на сегодняшний день волонтерству посвятили себя более 150 миллионов человек взрослого населения планеты;

– в Великобритании и Ирландии существует множество независимых объединений, которые обобщенно называются «Blood bikes». В них участвуют владеющие мотоциклами волонтеры, помогающие больницам в экстренной транспортировке донорской крови, органов для пересадки и других вещей, необходимых для спасения жизней.



Расписание ЕГЭ-2018

Досрочный период

21 марта (среда) – география, информатика и ИКТ

23 марта (пятница) – русский язык

26 марта (понедельник) – история, химия

28 марта (среда) – иностранные языки (устно)

30 марта (пятница) – математика базовый, профильный

2 апреля (понедельник) – иностранные языки (письменно), биология, физика

4 апреля (среда) – обществознание, литература

6 апреля (пятница) – резерв: география, химия, информатика и икт, иностранные языки (устно), история

9 апреля (понедельник) – резерв: иностранные языки (письменно), литература, физика, обществознание, биология

11 апреля (среда) – резерв: русский язык, математика базовый, профильный

Основной этап

28 мая (понедельник) – география, информатика и ИКТ

30 мая (среда) – математика базовый

1 июня (пятница) – математика профильный

4 июня (понедельник) – химия, история

6 июня (среда) – русский язык

9 июня (суббота) – иностранные языки (устно)

14 июня (четверг) – обществознание

18 июня (понедельник) – биология, иностранные языки (письменно)

20 июня (среда) – литература, физика

22 июня (пятница) – резерв: география, информатика и икт

25 июня (понедельник) – резерв: математика базовый, профильный

26 июня (вторник) – резерв: русский язык

27 июня (среда) – резерв: химия, история, биология, иностранные языки (письменно)

28 июня (четверг) – резерв: литература, физика, обществознание

29 июня (пятница) – резерв: иностранные языки (устно)

2 июля (понедельник) – резерв: по всем учебным предметам

Дополнительный период

(сентябрьские сроки)

4 сентября (вторник) – русский язык

7 сентября (пятница) – математика базовый

15 сентября (суббота) – резерв: математика базовый, русский язык

СКОРО ЭКЗАМЕНЫ



Тема, касающаяся выпускных экзаменов, волнует не только учителей и учеников, но и родителей. Особенно актуальной она становится в преддверии экзаменов. Это, пожалуй, самое сложное и важное время для любого выпускника.

Предлагаем вашему вниманию краткий обзор того, что нового будет в КИМах 2018 года, а что останется без изменений. Это позволит более эффективно подготовиться к экзаменам.

Материалов единого государственного экзамена (ЕГЭ) в 2018 году по биологии, истории, географии, математике не коснулись изменения в этом году вообще – экзамен по этим предметам остался абсолютно таким же, как и в прошлом году.

Что касается структуры и содержания заданий итогового экзамена по иностранному языку, то они остались такими же. А вот критерии оценивания для проверяющих чуть поменялись. Однако для выпускников это даже лучше, так как критерии стали совершеннее, а значит балл за экзамен будет еще более объективным.

Так как единый государственный экзамен по русскому языку относится к числу обя-

зательных для всех выпускников школ, то новое изменение важно абсолютно для всех. В ЕГЭ по русскому языку было включено еще одно задание №20, которое направлено на проверку лексических норм современного русского литературного языка. Это значит, что теперь в ЕГЭ по русскому языку есть возможность заработать на один первичный балл больше.

В экзамене по ИКТ и информатике появилось сразу несколько важных изменений. В задании № 25 убрали возможность писать алгоритм на естественном языке, а в заданиях № 8, 11, 19, 20, 21, 24, 25 примеры текстов программ и их фрагментов на языке Си заменены на примеры на языке C++. Разработчиками КИМ ЕГЭ это решение было принято ввиду того, что язык C++ сегодня считается более распространенным.

Для тех, кто сдает в этом году единый государственный экзамен по литературе, важно обратить внимание на изменения критериев оценивания заданий, содержащих развернутый ответ. Это задания № 8, 9, 15, 17. К примеру, если раньше при проверке сочинений проверяющие не засчитывали речевые ошибки, то теперь из-за

них можно лишиться нескольких баллов.

Также в ЕГЭ-2018 по литературе ввели четвертую тему для сочинения, которая предполагает работу по анализу художественных произведений новейшей литературы (1990-2000х гг.) Также увеличился балл за всю работу до 58 баллов.

В экзамене по обществознанию, который является самым популярным экзаменом по выбору, увеличился первичный балл с 62 до 64. Изменения связаны с совершенствованием критериев оценивания заданий № 28 и 29. Как показывает статистика, ЕГЭ по обществознанию сдает более 50% всех российских выпускников. Результаты экзамена необходимы почти на все гуманитарные специальности российских вузов.

В ЕГЭ-2018 по физике добавили новое задание № 24, которое проверяет знания астрофизики. Из-за этого увеличен максимальный первичный балл с 50 до 52.

В единый государственный экзамен по химии добавили новое задание № 30, которое предполагает развернутый ответ. Однако, первичный балл остался тем же.

Основной государственный экзамен (ОГЭ) сдается школь-

никами по итогам завершения девятилетнего образования.

В экзамене по математике в КИМах из работы исключён модуль «Реальная математика», задачи которого теперь распределены по модулям «Алгебра» и «Геометрия». Количество заданий и максимальный первичный балл оставлены без изменений.

В экзамен по литературе внесены несколько изменений: усовершенствованы инструкции к работе и отдельным заданиям (они более полно, последовательно и чётко отражают требования критериев, дают ясное представление о том, какие действия и в какой логике должен выполнять экзаменуемый), переработаны и приведены в соответствие с ЕГЭ критерии оценивания развёрнутых ответов. Максимальный первичный балл за выполнение всей работы увеличен с 23 до 29.

В экзаменах по русскому языку, биологии, географии, информатике, иностранным языкам, истории, обществознанию, физике, химии изменений нет.

И не следует забывать, что оценки, полученные в результате экзаменов, будут напрямую влиять на итоговую оценку в аттестате.

Удачи на экзаменах!

РАСПИСАНИЕ ГИА-2018

Досрочный период

20 апреля (пятница) — математика
23 апреля (понедельник) — история, биология, физика, география, иностранные языки
25 апреля (среда) — русский язык
27 апреля (пятница) — информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература
3 мая (четверг) — резерв: математика
4 мая (пятница) — резерв: история, биология, физика, география, иностранные языки
7 мая (понедельник) — резерв: русский язык
8 мая (вторник) — резерв: информатика и ИКТ, обществознание, химия, литература

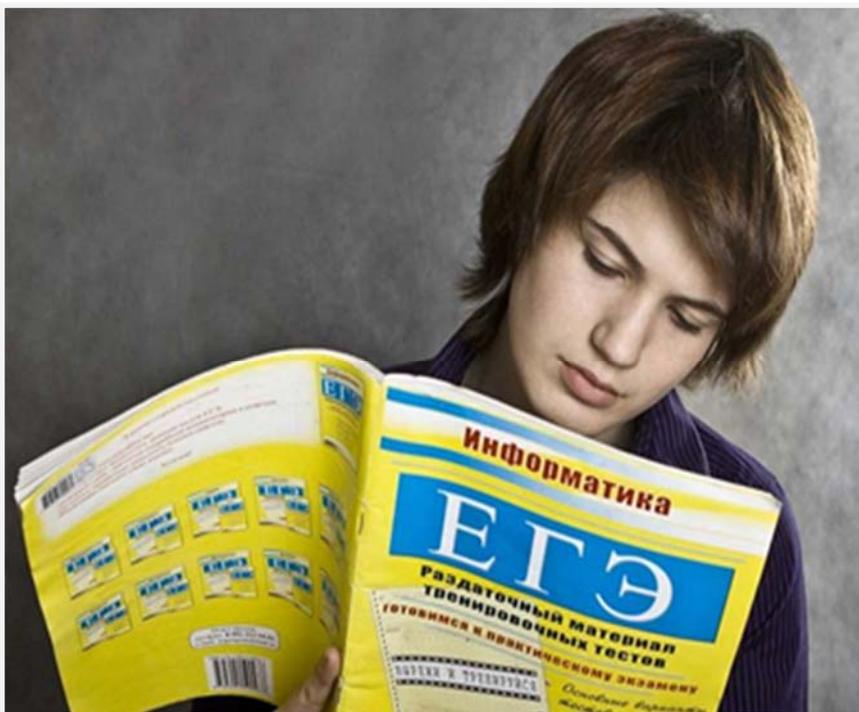
Основной период

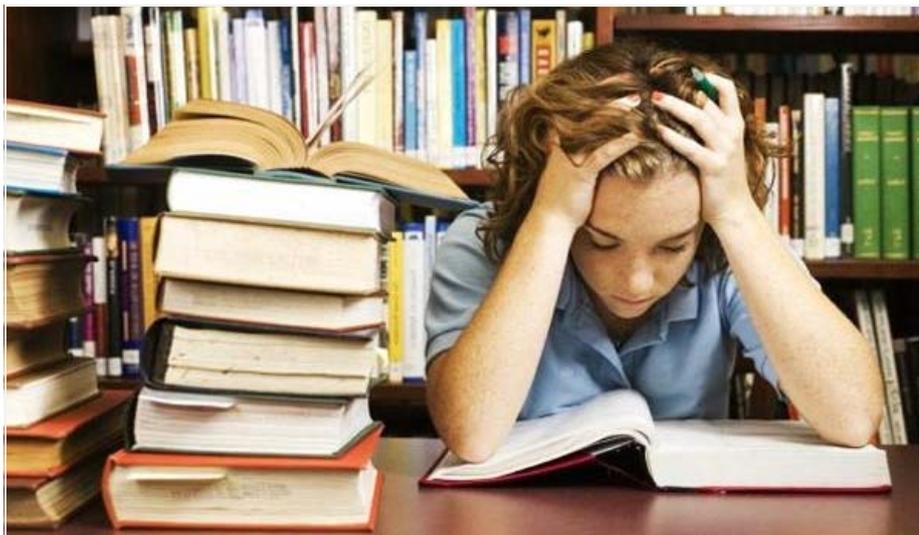
25 мая (пятница) — иностранные языки
26 мая (суббота) — иностранные языки
29 мая (вторник) — русский язык
31 мая (четверг) — обществознание, биология, информатика и ИКТ, литература
2 июня (суббота) — физика, информатика и ИКТ
5 июня (вторник) — математика
7 июня (четверг) — история, химия, география, физика
9 июня (суббота) — обществознание
20 июня (среда) — резерв: русский язык
21 июня (четверг) — резерв: математика
22 июня (пятница) — резерв: обществознание, биология, информатика и ИКТ, литература
23 июня (суббота) — резерв: иностранные языки
25 июня (понедельник) — резерв: история, химия, физика, география
28 июня (четверг) ,
29 июня (пятница) — резерв: по всем предметам

Дополнительный период

(сентябрьские сроки)

4 сентября (вторник) — русский язык
7 сентября (пятница) — математика
10 сентября (понедельник) — история, биология, физика, география
12 сентября (среда) — обществознание, химия, информатика и ИКТ, география
14 сентября (пятница) — иностранные языки
17 сентября (понедельник) — резерв: русский язык
18 сентября (вторник) — резерв: история, биология, физика, география
19 сентября (среда) — резерв: математика
20 сентября (четверг) — резерв: обществознание, химия, информатика и ИКТ, литература
21 сентября (пятница) — резерв: иностранные языки
22 сентября (суббота) — резерв: по всем учебным предметам





ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ: советы выпускникам и родителям

Специально для тех, кто уже всю готовится к предстоящим экзаменам, предлагаем «шпаргалку» по «сюрпризам», которые преподнесет школьникам государственная итоговая аттестация.

В целом школьная программа вам хорошо знакома, но отдельные моменты все же заставляют сомневаться в собственных силах? Тогда, возможно, вам удастся справиться с подготовкой к ЕГЭ самостоятельно.

Впрочем, и за оставшиеся несколько месяцев в плане подготовки к итоговым экзаменам выпускники могут успеть многое. Можно выделить шесть правил, соблюдение которых поможет вам с честью преодолеть все предстоящие выпускные испытания.

Правило № 1: изучайте

Чем меньше неожиданностей вы обнаружите на самом экзамене, тем проще будет сохранить душевное равновесие и полностью сконцентрироваться на выполнении заданий.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитать время. С правилами заполнения бланков тоже необходимо ознакомиться заранее.

Правило № 2: тренируйтесь

Повторение, как известно, мать учения, а значит, чем больше вы набьете руку на решении

типовых тестовых заданий, тем проще вам будет справиться с итоговым испытанием. Если вам больше по душе работать с тестами в традиционной бумажной форме, то ищите издания с пометкой ГОС или одобренные ФИПИ (Федеральным институтом педагогических измерений). Примеры заданий для госэкзаменов можно найти и на официальном сайте ФИПИ в разделе «Открытый банк заданий ЕГЭ».

Правило № 3: составьте расписание

Для того, чтобы правильно расставить приоритеты в подготовке к предстоящим выпускным испытаниям, важно понять, в каком порядке вам придется сдавать выбранные предметы.

Правило № 4: действуйте по плану

Но для начала план подготовки к экзамену необходимо составить. Психологи советуют поделиться с тем, какое время суток лично для вас является наиболее продуктивным.

Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составив план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня бу-

дет изучаться. Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Очень важен положительный настрой. Ведь если день за днем убеждать себя, что на экзамене вас непременно ждет провал, то взвинченные нервы и рассеянное внимание на самом тестировании вам обеспечены.

Правило № 5: сохраняйте спокойствие и помните про «второй круг»

Не растеряться в процессе самого тестирования тоже очень важно, ведь любой экзамен это сильная стрессовая ситуация, в которой так легко потерять самообладание и забыть даже то, что, казалось бы, знаешь наизубок. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, после чего следуйте простым правилам:

- несмотря на убегающее время спешить при выполнении тестирования категорически нельзя! Лучше лишний раз перечитать вопрос и убедиться в том, что верно поняли смысл задания, чем допустить досадную ошибку из-за невнимательности;

- стоит сначала ответить на те вопросы, в ответах на которые нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это поможет успокоиться, освободится от нервозности, голова начнет работать более ясно и четко, входя в рабочий ритм: вся энергия будет направлена на более трудные вопросы;

- надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в экзаменационных заданиях все-

гда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо не добрать очков только потому, что не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают затруднения;

– читая новое задание, необходимо забыть все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые были использованы в уже решенном задании, как правило, не помогают, а только мешают правильно решить новое задание;

– порой гораздо эффективнее не искать единственно верный вариант ответа, а пойти от противного и исключить те версии, в неправильности которых вы уверены на все сто;

– необходимо рассчитать время экзамена так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Это позволит набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые пришлось пропустить («второй круг»).

И, конечно, в идеале у вас должно остаться время на то, чтобы еще раз пробежать всю работу глазами перед тем, как отдать свой бланк организатору экзамена.

Правило № 6: не забудьте про перекус

Уже давно доказано, что правильное питание способно помочь человеку в решении множества задач. Почему бы вам не составить подобное полезное меню, особенно эффективное в период подготовки к экзаменам? Вот лишь некоторые продукты, которые помогут вам в этот непростой период:

– сладкий красный перец, киви, брюссельская капуста, клубника – все эти продукты могут похвастаться высоким содержанием витамина С, который очень важен для правильной работы мозга;

– репчатый лук – этот простой на первый взгляд продукт поможет вам справиться с переутомлением и улучшит кровоснабжение мозга;

– орехи укрепят нервную систему;

– капуста белокочанная – незаменимый помощник, если вам нужно снять нервозность. Похрустел зеленым листиком, и предэкзаменационный мандраж как рукой сняло!

Несколько правил для родителей

И напоследок несколько основных правил для родителей, чьим детям вскоре предстоит сдавать выпускной экзамен:

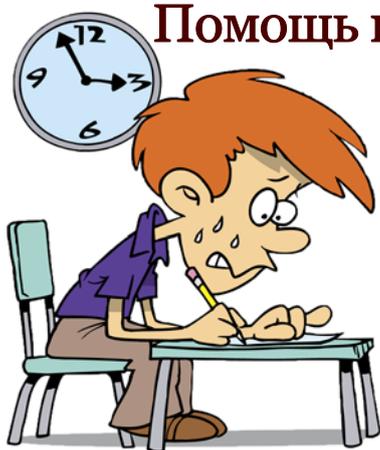
– следите, чтобы ваш ребенок не перезанимался и вовремя отдыхал;

– скорее всего, заботы о правильном питании школьника лягут на ваши плечи. Проследите за тем, чтобы меню будущего абитуриента не ограничивалось бутербродами и чипсами;

– заранее позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были все необходимые для занятий материалы;

– и, конечно, поменьше давите на своего выпускника. Ведь очень сложно проникнуться уверенностью в собственных силах, если даже родители сомневаются в успешном исходе экзамена. Ваша главная задача верить в своего ребенка и в то, что у него все получится!

При подготовке использовались материалы сайтов: <http://www.fipi.ru/>, <http://gia.edu.ru/>, <http://www.uchportal.ru/>, <https://100sovetov.ru/>



Помощь в преодолении экзаменационного стресса

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте живот.

7. Расслабьте спину и плечи.

8. Расслабьте кисти рук.

9. Расслабьте предплечья.

10. Расслабьте шею.

11. Расслабьте лицевые мышцы.

12. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажет-

Актуальность психологической подготовки выпускников к итоговой аттестации трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

ся, что медленно плывете, вы полностью расслабились.

Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.

Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии выдох, при ослаблении вдоха.

2. Сжать пальцы в кулак, загнать внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии выдох, при ослаблении вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

3. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

4. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены ваши нервы не подведут в ответственный момент.

Что делать, если глаза устали?

1. Посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд)

2. Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию

3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Посмотрите в окно на удаленные предметы. Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом переведите взгляд на метку (20 секунд).

4. Нарисуйте глазами квадрат, треугольник – сначала по часо-

вой стрелке, потом в противоположную сторону.

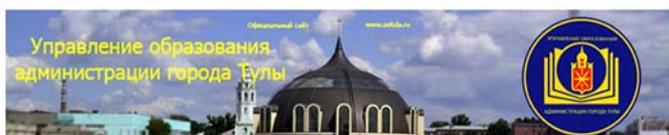
5. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и следите за его движениями. Повторите 10-12 раз.

6. Не двигая головой и телом, взгляните на потолок, затем на пол. Повторите упражнение несколько раз.

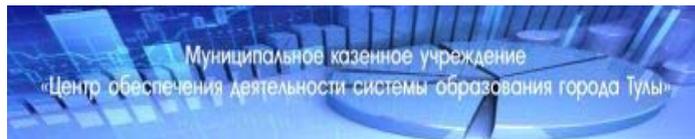
Стимуляция познавательных способностей

1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

2. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.



Официальный сайт <http://www.uotula.ru/>



Официальный сайт <http://tulaedu.ru/>

Муниципальное казенное учреждение
«Центр обеспечения деятельности системы образования города Тулы»

Редакционная группа:
Н. Л. Шестопалова
Е. А. Юшина

300041 г. Тула,
ул. Дзержинского/Советская, д. 15-17/73
Телефон: (4872) 30-48-60
Электронная почта:
tula-codso@tularegion.org
codso_inform@tularegion.org